

# GAZPACHO

## Porción para 4

### Ingredientes:

- 6 tomates maduros pequeños, pelados y sin semillas, mas 2 tazas de jugo de tomate bajo en sodio o 2 latas de tomates sin sal adicional, con su jugo
- 1 pepino cocombro pelado y sin semillas
- 1 cebolla roja pequeña y cortada en cubitos pequeños
- 1 pimiento morrón, cortado finamente
- 3 tallos de apio, cortados finamente
- 2 cucharadas de perejil, cortado finamente o 2 cucharaditas de perejil disecado
- 1 diente de ajo cortado
- 2 cebollas verdes, cortadas finamente
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- jugo de 1 limón
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de especias italianas sin sal adicional
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja (opcional)



### Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y combinar hasta que los ingredientes estén mezclados, pero no completamente líquidos, asegurando que tenga textura la sopa.
2. Refrigerar durante por lo menos dos horas antes de servir. (Nota: Si no tiene acceso a una licuadora, intente cortar los ingredientes en pedazos pequeños con un cuchillo y use una prensa de papas para macerar los ingredientes y lograr que se combinen los sabores adecuadamente).
3. Servir la sopa fría en un tazón. También podría servir el gazpacho con galletas de soda bajas en sodio, o galletas multigrano preparadas con aceite líquido sin grasa hidrogenada o aceites tropicales, incluyendo el aceite de palma o de coco.



# GAZPACHO

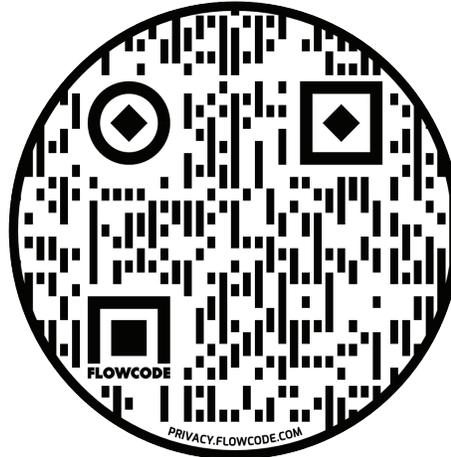
Porción para 4



<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 of Recipe</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>80</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 110mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	<b>6%</b>

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



**USA TU TELÉFONO MÓVIL PARA  
ESCANEAR AQUÍ PARA TENER ACCESO  
A NUESTRA COCINA VIRTUAL.**

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. Este material fue fundado por el Programa de Asistencia Nutritiva del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos – SNAP.

El YMCA ofrece clases de cocina para todos en el YMCA Anthony Bowen y en la Academia de los Nationals para Jóvenes. Regístrese aquí: [ymca.org](http://ymca.org) y muéstrenos qué está cocinando usted @ymcadcfod #YMCAcommunitytable

